

Physio-Tipp Dezember 2015 – Bewegungsübung zur:

- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Wirbelsäulenrotation
- Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

Seitenlage mit angebeugten Beinen, auf einem stabilen, etwas härteren Untergrund - beispielsweise eine Decke auf den Boden legen.

Durchführung der Übung:

Aus der Seitenlage rechts den linken Schultergürtel nach hinten drehen und wieder zurück zur Ausgangsstellung bringen.

Aus der Seitenlage links den rechten Schultergürtel nach hinten drehen und wieder zurück zur Ausgangsstellung bringen.

Dauer:

Jede Seite 20 x nach hinten drehen.

Anmerkung:

Die Übung sollte langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Während der Drehung des Schultergürtels dürfen keine Schmerzen entstehen.